|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **I PODSTAWOWA** | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | **PAPKOWATA** | **I BOGATOBIAŁKOWA** | **I ELIMINACYJNA (bez glutenu)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
|  **21.03.2024r CZWARTEK** |  **śniadanie** | Kawa z mlekiem250ml (**1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g**(1**,**18)**, parówka wiedeńska 100g **(1,6,7),** chrzan z jajkiem30g, rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7, 16,18),**masło 20g**7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, wędlina drobiowa 50g, ketchup jarzynowy 40g **9** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16,18**),masło 20g**7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g**1**, parówka wiedeńska 100g **(1, 6,7),** ketchup jarzynowy **9** | Herbata 250ml,masło 20g**7**, chleb 50g(**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml(**1,7)**, parówka wiedeńska 100g **(1,6,7),** ketchup jarzynowy 40g **9** | Kawa z mlekiem250ml (**1,7,16,18**)**,** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g**(1**,**18)**, parówka wiedeńska 150g **(1,6,7) ,** chrzan z jajkiem 30g, rzodkiewka 20g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl 100g,wędlina drobiowa 50g, chrzan z jajkiem 30g, rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250m,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16)**, parówka wiedeńska 100g **(1,6,7),**ketchup jarzynowy 40g **9** | Herbata b/cukru 250ml **,** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)** , graham 65g (**1,16) ,** parówka wiedeńska 100g **(1,6,7),** ketchup jarzynowy 40g **9,** ogórek św 50g | Herbata b/cukru 250ml **,** masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**,graham 65g( **1,16),**parówka wiedeńska 100g **(1,6,7),** ketchup jarzynowy 40g **9**, ogórek św 50g |
| **II śni** |  | Herbata b/c ,graham 65g(**1**,**16)** masło 10g**7**, sardynka w oleju 40g **4** |
|  **Obiad** | Krupnik400ml **(1,7,9),** kotlet z piersi indyka 110g **(1,3),** ziemn.200g **7,** kapusta czerwona zasmażana 180g **(1,7)** kompot z jabłek 250ml | Krupnik400ml **(1,7,9),** pierś z indyka piecz.w jarz.80g, ziemn.200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik400ml **(1,7,9),** pierś z indyka piecz.w jarz.80g, ziemn.200g **7,** marchewka 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik400ml**(1,7,9),** kotlet z piersi indyka 260g-2szt**(1,3),** ziemn. 200g**7,** kapusta czerwona zasmażana 180g**(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Grysikowa (grysik kukurydz.) 400ml **(7,9),** pierś z indyka piecz.w jarz.80g, ziemn. 200g**7,** kapusta czerwona zasmażana z dod. mąki kukurydz.180g **7,** kompot z jabłek 250ml | Krupnik400ml**(1,7,9),** pierś z indyka piecz. w jarz80g, ziem200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik400ml**(1,7,9),** pierś z indyka piecz .w jarz.80g, ziemn. 200g **7**, marchewka 180g**(1,7),** sałatka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem 100g,kompot z jabłek 250ml |
| **PD** |  | Herbata b/c , graham 65g **(1,16),** masło 10g **7**, wędlina drobiowa 30g |
|  **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**,pasta z twarogu i szczyp.70g **7**, barszczyk czerwony 150ml,jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**, twaróg z koperkiem 50g **7,** szynka got. 50g,sok marchewkowy 150ml | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g**1**, twaróg z koperkiem 50g **7**, szynka got. 50g,sok marchewkowy 150ml | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, twaróg z koperkiem 70g **7** | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, pasta z twarogu i szczyp.90g **7**, barszczyk czerwony 150ml | Herbata 250ml , masło 20g**7**,chleb bezgl 100g,pasta z twarogu i szczyp.70g **7**, barszczyk czerwony 150ml | Herbata 250ml , masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**, graham 65g (**1,16),**twaróg z koperkiem 70g **7,** szynka got.50g, sok pomidorowy 150ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),**pasta z twarogu i szczyp.70g **7,** barszczyk czerwony 150ml, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i szczyp.70g **7**, barszczyk czerwony 150ml, jabłko pieczone 150g |
| **PN** | Jogurt owocowy 150g **7** | Jogurt owocowy 150g **7** | Jogurt owocowy 150g **7** | Jogurt naturalny 150g **7** |
|  **Wart. odżywcza** | E kcal -2099.80B -81.10T -100.70Kwtł.nas– 39.50W -227.70W tym cukry -71.30Bł-23.60Sól – 4.40 | E kcal – 2150.70B -99.80T -60.10Kwtł.nas- 33.90W -282.30W tym cukry- 70.90Bł–27.90Sól – 5.70 | E kcal -2213.40B -100.20T -79.80Kwtł.nas–40.20W -286.10W tym cukry -71Bł-28Sól – 5.80 | E kcal -2357.40B -114.60T -88.50Kwtł.nas– 45.50W -287.30W tym cukry -77.90Bł-24.80Sól – 6.20 | E kcal -2270.70B -94T -112.70Kwtł.nas–43.80W -230.50W tym cukry -72Bł23.70Sól – 5.10 | E kcal -1990.20B -80.30T -71Kwtł.nas–29W -240W tym cukry -4.50Bł-22.40Sól – 5.20 | E kcal -2040.10B -92.60T -74.10Kwtł.nas– 36.10W -241.40W tym cukry -36.60Bł-33.30Sól – 6.70 | E kcal -2137.40B -88.70T -78.50Kwtł.nas–285.90W -70.70W tym cukry -40.10Bł-40.10Sól – 6 | E kcal -2674,80B -112.40T -102.70Kwtł.nas– 48.30W -344.10W tym cukry -71.70Bł-44.80Sól – 8 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu